

みしまバーニャ 簡単バーニャカウダ



材料 2 人分

アンチョビ(缶詰め)	5切れ(15gほど)	☆箱根西麓三島野菜
にんにく(チューブ)	大さじ1/2	(お好みのもので)
オリーブオイル	大さじ1	
アンチョビ缶詰のオイル	大さじ1	

作り方

- ①アンチョビをフォークで細くなるようにつぶす。
- ②にんにく、オリーブオイル、アンチョビ缶詰のオイルを加え混ぜ、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ③お好みの野菜をそえる。

☆ポイント☆

バーニャはソース、カウダは熱いの意味。本来はにんにくを牛乳で柔らかくなるまで煮込んでから、バーニャカウダにしますが、工程を省き、レンジで簡単、すぐできます！
オリーブオイルだけだと、辛みがつよいので、缶詰のオイルと半々で使うとマイルドになります。パスタや、お酢を入れて、ドレッシングにも使えます。